

Geheimnisse der stillen Nacht

Wie Familienzweist und Feiertagsblues unter dem Weihnachtsbaum keine Chance haben

München, 29.10.2013. Alle Jahre wieder stehen die Feiertage vor der Tür, immer schneller als wir gedacht haben. So sicher, wie Weihnachten im Dezember liegt, so unumgänglich scheinen vorweihnachtlicher Stress und Spannungen in der Familie. Doch so muss es nicht laufen: Wie man Stress und Streit umgeht, weiß Beate Landgraf, psychologische Beraterin bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK.

Geschenke kaufen, Weihnachtsbaum aussuchen, entscheiden, welches Essen an Heiligabend auf den Tisch kommt – und dann soll alles selbstverständlich auch perfekt und reibungslos ablaufen. Klingt das bekannt? Wenn es um die Gestaltung und Planung der Weihnachtstage geht, neigen besonders Frauen dazu, sich selbst enorm unter Druck zu setzen. „Der eigene Perfektionismus ist der eigentliche Grund für den Stress im Advent“, weiß Beate Landgraf, psychologische Beraterin bei der SBK. „Wer es dieses Jahr anders machen möchte, sollte den Anspruch vergessen, dass alles problemlos über die Bühne gehen muss“, erklärt sie weiter. Die Welt gehe schließlich nicht unter, wenn die Tischdeko nicht optimal oder der Braten etwas zäh geraten ist.

Streitigkeiten mit der Familie vorbeugen

Unabhängig davon, ob man sich nur ein paar Mal im Jahr sieht, oder regelmäßig – in vielen Fällen kann es zu Spannungen kommen, wenn alle Familienmitglieder an den Feiertagen zusammenkommen. „Ein einfaches Mittel Unstimmigkeiten zu vermeiden ist, die üblichen Streithähne nicht nebeneinander zu setzen“, so Beate Landgraf. Die Psychologin empfiehlt außerdem, im Vorfeld zu vereinbaren, dass heikle Themen am Heiligen Abend nicht angesprochen werden. Ob der Großvater ins Heim ziehen sollte oder nicht, kann man auch zu einem späteren Zeitpunkt diskutieren. „Eine weitere Möglichkeit ist es, eine „neue“ Person einzuladen, zum Beispiel einen Menschen, der an Weihnachten sonst alleine wäre. Das ändert sofort die Dynamik des Abends“.

„Alleinachten“

Die wenigsten möchten am 24. Dezember alleine sein, viele haben jedoch schlicht und ergreifend niemanden, mit dem sie die Feiertage verbringen können. „So hart es klingt: Da muss man dann leider durch“, sagt Frau Landgraf. „Aber schlimm muss das gar nicht sein. Wenn man sich darauf einstellt, sich die Feiertage durchstrukturiert und sich schöne Beschäftigungen und kleine persönliche Highlights sucht, muss man nicht zwangsläufig in ein schwarzes Loch fallen.“

Früh begonnen, ist halb gewonnen

Wer also schon frühzeitig mit den Vorbereitungen für das Weihnachtsfest beginnt, den persönlichen Leistungsdruck nicht zu groß werden lässt und mögliche Streitthemen in der Familie geschickt umwandert, hat alles für ein besinnliches Fest getan. Dann muss nur noch der Braten gelingen...

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen. Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2013 den Deutschen Servicepreis erhalten, wurde zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und zudem „Bester Krankenversicherer 2013“. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2012 zum sechsten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2013 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum sechsten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen und gehört auch 2013 wieder zu Europas besten Arbeitgebern.

Für Rückfragen:

SBK

Franz Billinger

Leiter Unternehmenskommunikation, Pressesprecher

Heimeranstraße 31

80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-488

E-Mail: franz.billinger@sbk.org

Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK